



Planteløftet FOKUS

Grønt SMØR-SELV



Giv børnene lyst til mere grønt med et byggesæt af dele, de selv kan vælge, samle og smøre – smage, lege og opdage.
Grøn smør-selv-mad giver nysgerrighed ved bordet og variation i smag, farver og tekstur i måltidet.

– BYGGESÆTTET –

TÆNK MÅLTIDET SOM ET GRØNT BYGGESÆT, BØRNENE SELV KAN SAMMENSÆTTE DERES SMØR-SELV-MADDER AF:

- 1) **Brød**
Rugbrød, grovbrød, knækbrød, små boller
- 2) **Smørrelse**
Spread, mos, puré, mayo, hummus, grøntsagscreme, remoulade, pesto
- 3) **Mættende pålæg**
Plantepostej og deller med bælgfrugter, kogte kartofler, bagte grøntsager, kogte grøntsager, æg, ost (evt. suppleret med kød- og fiskepålæg).
- 4) **Topping**
Mikrogrønt, krydderurter, syltet grønt, grønkålschips, ristet tang, sesamfrø

Servér grønt i mange farver som tilbehør, fingermad og spiseligt pynt
Agurk, tomat, peberfrugt, fintsnittet kål, gulerødder, blomkålsbuketter, glaskål, majs, ærter, edamamebønner.

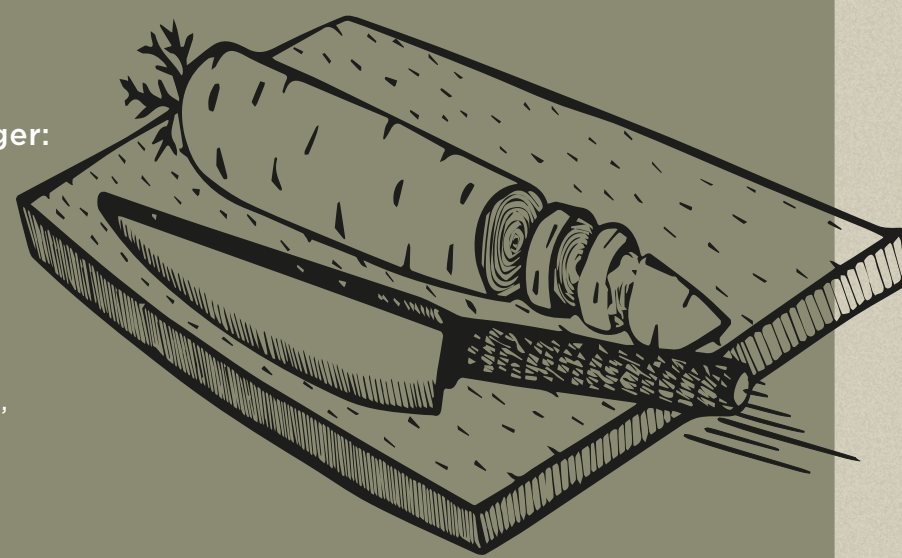
– GRØNT PÅLÆG –

Brug store grøntsager, som kan skæres i skiver efter bagning. Selleri og store rodfrugter kan skæres tyndt ud på pålægsmaskine. Lav plantepostej og farsbrød i en størrelse, så de kan skæres i skiver.

- Plantefarsbrød
- Plantepostej
- Grønne deller og nuggets
- Kogte kartofler

- **Stegte eller grillede grøntsager:**
Svampe, squash, aubergine, rodfrugter.

- **Ovnbagte grøntsager:**
Gulerødder, rødbeder, selleri, pastinakker, persillerødder, jordskokker, butternutsquash, søde kartofler, blomkål.



– SMØRRELSE –

BASE TIL MOS, CREME, PURÉ ELLER SPREAD:

- Bælgfrugter: danske ærter, flækærter, kikærter, linser og bønner
- Grønne ærter, edamame, majs og avocado
- Udblejede nødder, mandler og hvedebrød
- Bagte og kogte grøntsager: græskar, søde kartofler, gulerod, rødbede, rodfrugter, peberfrugt, aubergine, blomkål.

Rør sammen med fx syrnede mælkeprodukter, flødeost, god planteolie, tahin, peanutbutter, mayonnaise, pesto, smør.

Smag til med fx citrussaft, æbleeddike, krydderurter, milde krydderier, hvidløg, miso, sojasauce, ingefær, honning – og en anelse salt om nødvendigt.

LAV ÉN GRUNDSREAD, FX HUMMUS, OG GIV DEN FLERE FARVER

- **Grøn:** Ærter, spinat, edamame, krydderurter
- **Orange:** Gulerod, hokkaido, sød kartoffel
- **Rød:** Tomatpuré, rød peberfrugt
- **Gul:** Majs, karry, gule ærter, gurkemeje
- **Violet/lyserød:** Rødbede, violet sød kartoffel, violet gulerod
- **Hvid:** Hvide bælgfrugter, kartoffel, blomkål, mælkeprodukt

– GIV TRYGHED –

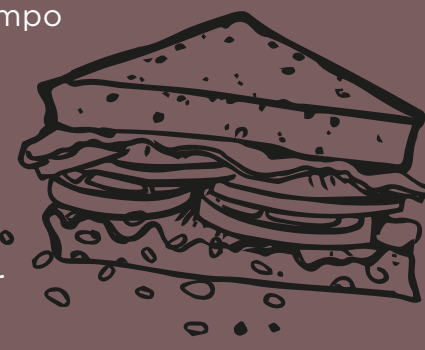
BØRN SPISER LETTERE NYT, NÅR DET MINDER OM NOGET, DE KENDER

Lad frokostbordet blive lidt grønnere bid for bid – én mad ad gangen. Et nej i dag er ikke et nej for altid. Børn skal ofte møde en ny smag mange gange, før den bliver tryk.

SERVÉR DERFOR:

- Små mængder
- Gentag det samme grønne pålæg over tid
- Skift ikke alt på én gang
- Lad børnene kigge, dufte, røre og smage i eget tempo
- Pres ikke – tilbyd igen
- Æg, fisk, ost eller kød som trykke brobyggere

”Madmod vokser gennem gentagelser”



– PÆDAGOGIK PÅ BORDET –

Grønt smør-selv lykkes bedst, når køkkenet og det pædagogiske personale lader den dejlige og indbydende mad tale for sig selv og aftaler:

- Hvordan maden præsenteres
- Hvad børnene må prøve selv
- Hvordan børnene kan lege sig til fortrolighed med den grønne mad
- Hvordan I taler positivt om den grønne mad
- Hvordan børnene støttes i at smage uden lange forklaringer eller lokken

Brug de ord, der skaber appetit hos jeres børn

– det behøver ikke hedde hummus eller bælgfrugtspread:

- Grøn smørrelse
- Ærtecreme
- Gulerodsmayo
- Rødbedemos
- Grøntsagssmør
- Madder-creme
- Rugbrødsdip
- Børnenes grønne pålæg



– GØR DET NÆRINGSRIGT –

GRØNT SMØR-SELV SKAL VÆRE MÆTTENDE OG NÆRINGSKLOGT SAMMENSAT – TÆNK ISÆR PÅ:

- Bælgfrugter for protein og fylde
- Brød og kartofler for mæthed
- Planteolier, tahin og peanutbutter for energi og saftighed
- Masser af grøntsager for fibre, vitaminer og mineraler – smag, farve og tekstur
- Variation, fx ved at bruge grøntsager i så mange forskellige farver som muligt – følg gerne sæsonen, så kommer variationen ofte af sig selv.

Proteinsammensætningen i de grønne måltider bliver bedst ved at kombinere bælgfrugter med kornprodukter (fx brød) og gerne mælkeprodukter, grønne grøntsager, æg og ost – og evt. en smule fisk eller kød.

Tip! Følg Fødevarestyrelsens anbefalinger til fødevarer, tilberedning og sammensætning af måltider til de yngste børn (1-3 år).